

Full eco-eating Experience 2.0

Als Gruppen-Workshop (in Präsenz, Ort nach Vereinbarung) oder auch als Einzelcoaching (in Präsenz Raum Gütersloh oder von zuhause über Telefon/Skype) durchführbar. Vorkenntnisse in Ernährungsfragen helfen, sind aber nicht notwendig.

Dieses Programm ist für alle gedacht, die am eigenen Körper einmal voll erleben wollen, was mit Rohkost und insbesondere mit eco-eating möglich ist. Wer sich unter Anleitung ein paar Tage vollkommen mit Rohkost ernährt hat, wird einige Dinge mit anderen Augen sehen.

Übernimm das Beste hieraus in Deinen Alltag und finde Motivation auch nach dem Programm einen hohen Rohkost-Anteil in Deiner Ernährung zu haben.

Ziel ist: Nicht nur drüber reden, sondern machen!

Ablaufplan "Full eco-eating Experience 2.0"



SCHRITT 1: Vorbereitungsphase

Anleitung zum Einkauf, Besprechen von Fragen und individuellen Wünschen (Zusammenfassung für Einkauf gibt es schriftlich).

Zum Start sollten optimalerweise Kenntnisse der eco-eating Key-Info und des CaPNaK-Charts vorliegen (s. Starter-Paket im Shop), um diese dann zu vertiefen und ggf. hierbei entstandene Fragen zu klären. Idealerweise Treffen zum Gespräch bei mir oder in Eurer Gruppe vor Ort, alternativ auch per Telefon oder als Webinar möglich.

Zeitungsumfang: Gesprächsdauer etwa eine Stunde, plus (möglichst vorab) Durcharbeiten der eco-eating Key-Info - etwa 2 Stunden Selbststudium (alternativ Vortrag bei Gruppen-Workshop).

OPTIONAL: Blutwert- und Allergietest (Variante „Professional“)

Empfohlen wird für einen optimalen Erfolg vor Beginn eine Untersuchung der Blutwerte und Nahrungsmittel-Allergien durchzuführen. Zudem werden eventuelle Mangelzustände aufgedeckt und ein Umstieg auf individuell unverträgliche Lebensmittel wird von Anfang an vermieden. (Idealerweise können die Ergebnisse dann in Schritt 1 im Gespräch und im Ernährungsplan bereits mit einbezogen werden)

Über ein computergestütztes Verfahren kann dies bei einem qualifizierten Partner (erfahrene Heilpraktikerin) schnell und kostengünstig ausgewertet werden - sogar ohne die Abnahme von Blut oder Urin (ja, das geht!). Zusatzkosten hierfür 80 € inkl. Auswertung im Rahmen dieses Komplettprogramms (z.Zt. nur im Raum Gütersloh verfügbar bzw. bei größeren Gruppen evtl. mit Anreise des Partners auch vor Ort durchführbar).

Eine anderweitige Anfertigung und Auswertung des Blutbildes und Allergien ist ebenso möglich, bedarf jedoch der vorherigen Abstimmung, sodass alle wichtigen Werte auch einbezogen werden können.

So holst Du am meisten für Dich raus - optimale Reihenfolge bei Schritt 1:

1. Durcharbeiten des Starter-Pakets / Key-Info (entstehende Fragen notieren)
2. Fangt jetzt bereits an, das CaPNaK-Chart zu benutzen
3. Blutwert- und Allergietest bei Partner [Variante „Professional“]
4. ggf. Wiederholen und Vertiefen der Key-Info hinsichtlich bereits erkannter Mängel im Blutwert- und Allergietest, Fragen notieren
5. Gespräch zum Konzept eco-eating und Ernährung allgemein, Klärung Deiner Fragen und Entwicklung der individuellen Vorbereitung und Terminabstimmung für Schritt 2

SCHRITT 2: Drei-Tage-Action-Phase

Erleben der neuen Ernährung über Zeitraum von drei Tagen mit höchstmöglicher Konsequenz nach eco-eating-Prinzipien inkl. CaPNaK-Chart und täglichem Feedback.

Durch die Key-Info und individuelle Besprechung weißt Du Deinen Tag ohne gekochte Nahrung zu gestalten. Hierdurch werden alte Ernährungsmuster aufgebrochen und der weitreichende Einfluss der Ernährung am eigenen Körper erlebt. Durch Protokollieren der gegessenen Nahrung und des körperlichen Befindens im Food-Log für drei aufeinander folgende Tage wird die Umsetzung in die Praxis optimal begleitet.

Die Auswertung der Food-Logs erfolgt optimalerweise täglich entweder abends oder am nachfolgenden Tag morgens (Dauer jeweils ca. 30-45 Minuten – entweder bei mir vor Ort bzw. im Workshop oder bei Zusendung des Food-Logs via E-Mail per Telefon oder z.B. Skype mit Webcam). Dein Körper wird sich in diesen Tagen (insbesondere Tag 2) auf Rohkost umstellen und so wird gewöhnlich ein Reinigungsprozess begonnen. Plane ein, dass Du Zeit hast, Dich an diesen Tagen zu erholen, zu ruhen und ggf. länger zu schlafen.

So holst Du am meisten für Dich raus bei Schritt 2:

- Nimm Dir frei und buche Dir evtl. eine Massage an einem dieser Tage (für den Raum Gütersloh kann ich Empfehlungen geben) oder mache Yoga oder wähle eine andere Form der Entspannung die Du magst - Musikhören, Lesen, Meditieren, Nichtstun, ...
- Es empfiehlt sich, am Freitag zu beginnen, sodass am Wochenende entspannt werden kann.
- Als Vollzeit-Workshop kann dies auch unter der Woche z.B. in einem Hotel stattfinden.

Nach Absolvierung dieser 3 Tages-Phase wirst Du wissen, welche neuen Gewohnheiten Dir welchen Mehrwert bieten und wie Du welche Dinge in Deinen neuen Alltag integrieren kannst. Zudem wirst Du durch ein neues Körpergefühl zusätzliche Motivation erhalten, auf eine gute Ernährung zu achten. Nun schaust Du, wie sich die neuen Gewohnheiten ohne fremde Hilfe in Deinem Alltag bewähren und es wird ein Termin zur Nachbesprechung vereinbart. Betreuung zwischendurch bei Bedarf.

SCHRITT 3: Nachbesprechung und Verlaufskontrolle

Dieser Schritt wird im Abstand von etwa 1-3 Monaten nach Schritt 2 empfohlen.

Betrachtung Deiner aktuellen Ernährung, Ausgeglichenheit und Motivation. Darauf aufbauend gibt es ggf. weitere Empfehlungen zur Ernährung im Alltag - Dauer etwa eine Stunde. Auf Wunsch vor der Nachbesprechung erneute Blutwertuntersuchung.

(Zusatzkosten von 50 € für erneute Blutwertuntersuchung bei Partner in Gütersloh bzw. bei Variante „Professional“ enthalten)

So holst Du am meisten für Dich raus bei Schritt 3:

1. [Bei Variante „Professional“] Mache einen erneuten Blutwerttest, wenn sich Deine Ernährung seit einer Weile eingespielt hat (vier bis fünf Wochen ohne große Umstellung).
2. Gehe erneut insbesondere die Symptom- und Vorteilsdiagramme im CaPNaK-Chart durch.
3. Fertige ein bis zwei Food-Logs an, wie Du Dich aktuell ernährst und bring diese zur Abschlussbesprechung mit.

FERTIG! War es für Dich auch so schön wie für mich?

Nun kennst Du die Sprache Deines Körpers und kannst u.a. mit dem CaPNaK-Chart hierauf reagieren. Jetzt weißt Du nicht nur, was alles mit Rohkost und eco-eating möglich ist, sondern Du hast es erlebt! Du fragst Dich jetzt nur, warum das nicht jeder so macht...

Leistungsübersicht und Preisliste

KOMPLETTPROGRAMM „Full eco-eating Experience 2.0“ - Variante "Classic"

5malige intensive und individuelle Betreuung,
zudem Freischaltung „Starter Paket Basic“ (inkl. Starter-Paket und CaPNaK-Chart 2.0 Vollversion).
Investition für eine Person: **499,- €** (ohne Lebensmittel)
(ohne Blutwert- und Allergietest)
Wurde das CaPNaK-Chart vorab erworben, nur noch 444,- € zu zahlen.

KOMPLETTPROGRAMM „Full eco-eating Experience 2.0“ - Variante "Professional"

Wie Variante "Classic", jedoch zusätzlich 2maliger Blutwert- und Allergietests
Investition für eine Person: **599,- €** (ohne Lebensmittel)
(Test bei Partner im Raum Gütersloh oder ggf. bei Gruppen auch Anreise vor Ort möglich mit ggf. Anfahrtskosten)
Wurde das CaPNaK-Chart vorab erworben, nur noch 544,- € zu zahlen.

EINZELLEISTUNGEN

Einzelsitzung, Ernährungsberatung, pro Stunde **119,- €**
Einzelne Food-Log Auswertung mit 30-45 Minuten Besprechung **80,- €**
Erster Blutwert- und Allergietest **80,- €**, weiterer Test **50,- €**

KOMBI-PAKETE

Als kleines aber auch sehr gutes Einstiegsprogramm empfiehlt sich z.B. ein erster Blutwert- und Allergietest und anschließende Beratung für **80 € + 119 € = 199,- €**
(entspricht **SCHRITT 1**, in dieser Kombi ist das Starter-Paket Basic jedoch NICHT enthalten, ggf. bitte vorab erwerben)
Hierauf aufbauend kann **SCHRITT 2** (3 Food-Logs á 80 €) durchgeführt werden, insg. **240,- €**
SCHRITT 3 einzeln: Folgeblutwert- und Allergietest mit Beratung **50 € + 119 € = 169,- €**

PREISVORTEIL BEI KOMPLETTPROGRAMM-BUCHUNG

Normalpreis Leistungen aus Komplettdprogramm Variante "Classic"
→ 2 Einzelberatungen, 3 Foodlogs, Starter-Paket (2 x 119 € + 3 x 80 € + 55 €): insgesamt **533,- €**
Normalpreis Leistungen aus Komplettdprogramm Variante "Professional"
→ Leistungen wie „Classic“ zzgl. Blutwerttests (478 € + 80 € + 50 €): insgesamt **663,- €**
Ergibt Ersparnis von **34,- €** (Classic) bzw. **64,- €** (Professional)
(Rabattierung nur bei Buchung des Komplettdpakets „Classic“ oder „Professional“ von Anfang an)

Interesse? Ich berate Dich gern, welches die beste Lösung für Dich ist:

0179 / 12 93 22 4 (René Amtenbrink) oder info@eco-eating.de

INFOS ZU GRUPPEN-WORKSHOPS:

Bei Gruppen kann die Verpflegung organisiert werden. Diese Trainings können ebenfalls in einem Unternehmen, Hotel, etc. oder auch für eine selbstorganisierte Gruppe andersorts durchgeführt werden.

Gruppengröße normal 5 - 8 Personen für Komplettdprogramm (auch gemischte Teilnehmer z.B. 4 Classic und 3 Professional):
Beim Komplettdprogramm gibt es neben den individuellen Gesprächen unter vier Augen (wie beim Einzelcoaching), dann zusätzlich eine Start- und Abschlussveranstaltung mit allen Teilnehmern (jeweils z.B. ein Abend oder Nachmittag), sowie die Möglichkeit, sich während des Trainings mit den Teilnehmern intensiv auszutauschen.

Konzepte und Preise für kleinere und größere Gruppen (auch mit weiteren Trainern möglich) entwickle ich gern auf Anfrage.

RECHTLICHES:

Teilnahmevoraussetzungen: Normaler Gesundheitszustand (vorab ggf. anfragen), mindestens 18 Jahre, nicht schwanger. Dieses Angebot stellt keine ärztliche Beratung dar, ersetzt keine ärztliche Beratung und kann nicht das Ziel haben, Krankheiten zu heilen oder zu behandeln. Preise ohne MwSt., da ich Kleinunternehmer nach §19 UStG bin. Leistungen des Partners sind als Heilpraktiker von der MwSt befreit.

Impressum: www.eco-eating.de/impressum

Stand: 04.02.2018